

氏名	馮 晶 (ヒョウ ショウ)
本籍	中華人民共和国
学位の種類	博士 (学術)
学位の番号	博士 第 063 号
学位授与の日付	2013 年 9 月 4 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
学位論文題目	手を温めることによるリラクセーション効果の研究

論文審査委員	(主査) 桜美林大学教授	鈴木 平
	(副査) 桜美林大学教授	石川 利江
	桜美林大学特任教授	茂木 俊彦
	大阪教育大学准教授	牧 郁子

論文審査報告書

論文目次

第 1 章 研究背景

第 1 節 はじめに.....	1
第 2 節 リラクセーション技法.....	3
第 3 節 柔軟性.....	8
第 4 節 手に関する先行研究.....	10
第 5 節 本研究の問題提起と目的.....	12
第 6 節 研究の構成.....	13

第2章 温感効果の現状 —論文レビュー	
第1節 研究背景と目的.....	15
第2節 研究方法.....	16
第3節 研究結果.....	18
第4節 考察.....	24
第3章 緊張とリラックス感の身体部位に関する調査	
第1節 質問調査1 緊張とリラックス身体部位に関する調査.....	32
第2節 質問調査2 手を温めることと各身体部位の影響についての調査.....	38
第4章 大学生版日常気分状態尺度の作成と信頼性・妥当性の検討	
第1節 大学生版気分状態尺度の開発.....	49
第2節 大学生版気分状態尺度に関する考察.....	63
第5章 実験1 手を温めることによるリラクゼーション効果の検討	
第1節 研究背景と目的.....	65
第2節 方法.....	68
第3節 結果.....	73
第4節 考察.....	84
第6章 実験2 手を温めることと足を温めることによるリラクゼーション効果の比較検討	
第1節 研究背景と目的.....	87
第2節 方法.....	89
第3節 結果.....	93
第4節 考察.....	106
第7章 実験3 手を温めることと手の体操法によるラクゼーション効果の比較検討	
第1節 研究背景と目的.....	108
第2節 方法.....	109
第3節 結果.....	114
第4節 考察.....	123
第8章 実験4 手を温めることと自律訓練によるリラクゼーション効果の比較検討	
第1節 研究背景と目的.....	124
第2節 方法.....	125
第3節 結果.....	129
第4節 考察.....	138

第9章 総合考察.....	141
資料 予備実験	
第1節 予備実験1 実験前後の体前屈差についての検討.....	145
第2節 予備実験2 5分間の温水の温度の温度変化についての検討.....	148
第3節 予備実験3 リラクゼーション効果の反応潜時及び体前屈の測定 時間についての検討.....	152
引用文献.....	155
謝辞	
APPENDIX 調査用紙 A 調査用紙 B	

論 文 要 旨

本研究は、手を温水で温めることによるリラクゼーション効果について実験的に検討したものである。まず、第1章では、リラクゼーションの概念や既存のリラクゼーション技法について概観しながら、リラクゼーションと筋緊張や血流との関連性に注目した。ここから、身体抹消を温めることでリラクゼーション効果が得られることに注目し、従来までの研究であまり注目されていなかった手を温めることによるリラクゼーション効果について検討するという本研究の目的が述べられた。第2章では、体を温めることによる心身への影響に関する実証的な先行研究の文献をレビューし、研究の比較検討を行った。文献レビューの対象は心理学領域だけにとどまらず、医学や看護学、リハビリテーションなどの医療関連分野や社会福祉学分野など多岐にわたっていた。第3章では、大学生を対象に緊張した時とリラックスしている時に反応する身体部位について調査を行い、本研究で注目する手を温めることによるリラクゼーション効果の意義を再確認した。この調査研究の分析は詳細に検討されている。第4章では、本実験で使用するために必要な大学生版日常気分状態尺度の作成と標準化を行った。新しい尺度を作成した目的は、多面的な心理状態を測定する既存の尺度に一長一短があったためである。第5章では、実験研究により、手を温めることが身体の柔軟性を増加させ、“弛緩状態”“緊張関連”“積極志向性”“不安関連”“無力感・倦怠感”などの心理指標で改善したことを明らかにした。この結果を元に、以降の実験で、既存のリラクゼーション技法との比較検討を行うこととした。第6章では、手を温めることと足を温めることによるリラクゼーション効果との比較検討を行い、両者にはほぼ同等の効果があることを明らかにした。ただし、手を温めることは、積極志向性や充実感といったポジティブな面を促進するという長所が存在することも明らかとなった。第7章では、手を温めることと手の運動(手の体操)によるリラクゼーション効果との比較検討を行い、手のマッサージ運動よりも手を温める方がより高いリラクゼーション効果を得られることが明らかとなった。第8章では、手を温めることと自律訓練法によるリラクゼーション効果との比較検討を行い、両者にはほぼ同等の効果があることを明らかにした。

ただし、手を温めることは、積極志向性といったポジティブな面を促進するという長所が存在することも明らかとなった。第9章では、研究結果全体を総括的に考察し、手を温めるというリラクゼーション技法の特徴をまとめ、今後の展望や問題点について論じた。手を温めることによるリラクゼーション効果は、足を温めることと比較して同等以上のリラクゼーション効果があり、心理学の分野で代表的なリラクゼーション技法である自律訓練法と比較しても同等以上の効果があったといえる。

本研究の最大の意義は、手を温めるという身近ではあるが、これまであまり注目されてこなかった技法が十分なリラクゼーション効果があることを実験によって実証したことにある。今後は、リラクゼーション効果の適用範囲や持続時間などより詳細な検討を行い、心身の健康増進や臨床的な場面などで応用されることが望まれる。

論文審査要旨

学位請求論文提出後、主査および副査3名によって査読が行われた。手を温めることによるリラクゼーション技法は、これまでの心理学ではほとんど注目されていなかったもので、著者のオリジナルな発想に基づくものであり、この点は高く評価された。この技法に注目する意義は、関連分野の文献レビュー(第2章)や調査研究(第3章)から丁寧に検討されている。第5章から8章の実験研究では、手を温めることのリラクゼーション効果について既存の技法と比較検討を行うなど慎重に検討されており、統計学的にも十分に満足かつ信頼に足る結果を得ている。特に自律訓練法という心理学でよく用いられている既存の技法とほぼ同等の効果があることを実証したことは注目してよい。加えて、積極的な志向性などのポジティブな心理的効果は手を温める技法に特徴的に得られた効果でもあり、大変興味深いものである。

論文審査の結果、主査、副査が全員一致して、本学位請求論文は最終試問を受けるに値する水準を満たしており、著者は自立して研究活動が可能な能力を有していると判定された。

口頭審査要旨

2013年6月23日10時30分より桜美林大学プラネット淵野辺キャンパスP303教室にて口頭試問による審査が実施された。30分の口頭発表の後、30分の質疑応答が行われ、その後、主査と副査3名による合否判定会議が行われた。口頭発表は時間内に適切に説明され、研究テーマのオリジナリティ、実験結果の統計処理などについて高く評価する意見が寄せられた。今後は、手を温める技法の適用範囲と効果の程度、臨床的な応用の可能性など研究をさらに進めてほしいという意見も寄せられた。手を温めるという著者の発想は、ユニークなものであるが、中国人である著者が自身を取り巻く文化の中で身につけてきたもの

であるかもしれない。どちらかというとな欧米的な文化的影響が強い心理学において、東洋的な文化を反映した研究はもっと注目されてよいという意見もあった。著者のさらなる活躍が期待されるという意見も寄せられた。

以上の経過から、主査、副査全員が一致して口頭審査による最終試問は合格であると判定した。